

## Памятка для классных руководителей:

### О вреде курения для школьников и подростков



Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма.

Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет.

Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать **нужное количество кислорода** и питательных веществ.

Но ни в коем случае не токсинов — в том числе и из табачного дыма.

#### *Как помочь*

Итак, то, чего вы так опасались, случилось. Ваш ребенок признался, что он курит. И это не единственная сигарета за углом школы, а уже сформировавшаяся привычка. **Как помочь подростку** бросить курить?

«И не потому, что какие-то злые дяди и тети хотят испортить подростку счастливую жизнь и лишить его атрибута взросления, запрещая курить, — комментирует доктор медицинских наук, заместитель директора НИИ пульмонологии ФМБА России Галина Сахарова. — Сами подростки должны **понимать ответственность перед собой** и дать собственному организму вырасти».

#### **Тяжелое дыхание**

Например, **формирование легких** у ребенка анатомически завершается только к 12 годам. А физиологически и того позже — к 18, а у некоторых до 21 года. Да и все остальные органы начинают работать во «взрослом» режиме только после достижения человеком совершеннолетия.

При курении в кровь ребенка поступает **большое количество угарного газа**, который вступает в контакт с гемоглобином. Основная задача гемоглобина заключается в транспортировке кислорода к клеткам тканей. Угарный газ проще присоединяется к гемоглобину, замещая кислород. При достаточной

концентрации способен привести к смерти из-за кислородного голодания организма. Из-за чего у всех органов и тканей наступает «удушье» — недостаток кислорода. На этапе роста организма это становится большой опасностью.

Очень тяжело курение сказывается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах подростка. Если ребенок закурил в младших классах школы, то **уже к 12–13 годам** у него могут появиться одышка и нарушение сердечного ритма. Даже при стаже курения в полтора года, по наблюдениям ученых, у подростков нарушаются механизмы регуляции дыхания.

Именно у малолетних курильщиков врачи отмечают **постоянное ухудшение самочувствия**: кашель, одышку, слабость. Не редки среди таких детей частые простуды и ОРЗ, расстройства работы желудочно-кишечного тракта. Среди курящих часто встречаются подростки с периодически обостряющимся хроническим бронхитом.

### Опять двойка

Не менее сильно никотин и другие токсичные вещества табачного дыма сказываются **на мозге** ребенка. Чем младше курящие подростки, тем сильнее под действием никотина нарушается кровоснабжение мозга и, как следствие, его функции.

Специалисты выяснили, что у курящих школьников ухудшаются внимание, объем кратковременной памяти, способности к логике и координация движений. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе. Кстати, наибольшее количество двоечников ученые обнаруживали именно среди юных курильщиков.

Раннее увлечение табаком может привести к тому, что человеку будет очень трудно отказаться от своей вредной привычки, став взрослым. **«Никотиновая зависимость»** у ребенка формируется очень быстро. Ведь нервная система в таком возрасте еще **очень незрелая**, — напоминает Сахарова, — и воздействие на нее любого психоактивного вещества, к которым относится и табак, будет вызывать более сильный эффект, чем у взрослого организма».

### Подумать о будущем?

Под действием продуктов сгорания табака у подростка нарушается еще не успевший толком

сформироваться гормональный статус. Никотин влияет практически на все железы внутренней секреции, в том числе и на половые железы у мальчиков

и девочек. А это грозит недоразвитием всего организма, появлением лишнего веса и нарушением репродуктивных возможностей человека в будущем.

Например, у курящих школьниц вероятность болезненных менструаций увеличивается примерно в полтора раза по сравнению с девочками, не прикасавшимися к табаку.

Если первая затяжка сделана еще в детском возрасте, к тридцати годам человек может стать практически инвалидом: с хронической обструктивной болезнью легких, больным сердцем и избыточным весом. О вреде курения для школьников и подростков говорит и то, что состояние его здоровья в таком случае будет намного хуже, чем в 50 лет у того, кто закурил гораздо позже совершеннолетия.

Курильщик может обратиться в службу СППС школы, сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения.

Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью.



## **Памятка для классных руководителей**

### **«Все о вреде курения»:**

#### **Миф № 1: курение доставляет удовольствие**

Это утверждение, по меньшей мере, спорно. Большинство курильщиков признаются, что первая выкуренная сигарета не только не доставила им удовольствия, но вызвала мгновенное ухудшение самочувствия, а ее вкус показался отвратительным. «Удовольствие» от курения – всего лишь результат привычки, который заключается даже не в самом вдыхании дыма тлеющего табака, а скорее в ритуале, связанном с этим процессом.

#### **Миф № 2: курение бодрит и повышает работоспособность**

В какой-то степени да, но ненадолго. Вскоре опять возвращаются усталость, плохое настроение, ощущение общей разбитости – и требуется новая доза. И чем дальше, тем больше никотина нужно для того, чтобы взбодриться (это самая настоящая наркомания). На Западе табакокурение может даже помешать карьере. Нередко предприниматели отказываются брать на работу

курящих людей, не без оснований полагая, что от постоянных перекуров страдает трудовой процесс.

### **Миф № 3: курение стимулирует мыслительный процесс**

Скорее наоборот: одной из причин снижения мыслительной активности являются отложения кальция в сосудах, которые у курильщиков «забиты» куда сильнее. Это препятствует обогащению мозга кислородом, нормальному кровообращению, в результате чего мозг не получает достаточно питания.

### **Миф № 4: курение снимает стресс**

Напротив, оно вызывает нервозность и желание закурить следующую сигарету. Табачный дым не расслабляет, а тормозит работу центральной нервной системы. Привыкнув к сигарете, человек без нее уже не может расслабиться. Это замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса начинает зависеть от курения. У курильщика возникает иллюзия, будто сигарета помогла ему успокоиться, потому что он переключился со стрессовых мыслей на не требующий обдумывания процесс. Играть роль и глубокое дыхание во время втягивания в себя дыма, и привычное ощущение сигареты в руке. Табачный дым тут ни при чём. Можно прогнать волнение, сделав несколько глубоких вдохов или повертев в руках мелкий предмет: ручку и т. п.

### **Миф № 5: все или почти все люди курят**

Большая часть человечества не курит. В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит, поскольку цивилизованное общество культивирует здоровый образ жизни. В США бросили курить 35 млн человек, в Англии – более 8 млн. У нас в стране от курения сознательно отказываются целые группы молодежи. Здоровое будущее для себя все чаще выбирают и звезды эстрады, и политики.

### **Миф № 6: многие люди курят, и ничего – живут**

Сегодня доказана прямая связь между курением и раком легких. Табачный дым со всем своим содержимым (смола, никотин и др.) разрушает ген p53, который необходим для защиты организма от онкогенных клеток. Так что опасность этого заболевания возрастает у курильщиков примерно на 60%. К тому же курильщики чаще страдают от язвы желудка, сердечно-сосудистых заболеваний и многих других не менее серьезных болезней.

### **Миф № 7: мундштуки и фильтры уменьшают вред табачного дыма**

Увы, это всего лишь рекламные трюки. На самом деле все эти приспособления практически бесполезны и не уменьшают вредное воздействие табачного дыма на организм.

### **Миф № 8: легкие сигареты не так вредны для здоровья**

К сожалению, они не менее вредны, чем обычные. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что впоследствии может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой легочной периферии – альвеол и малых бронхов. Да и выкуривают таких сигарет, как правило, больше – куда же денешься, если организм требует свою норму? Кроме того, существуют данные, что маркировка на пачке сигарет о содержании смол и никотина часто не соответствует действительности, поскольку выдержать соответствие стандарту при производстве табачной продукции довольно сложно.

### **Миф № 9: бросишь курить – растолстеешь**

Само курение на массу тела никак не влияет. Оно лишь ослабляет чувство голода и, между прочим, усиливает предрасположенность к целлюлиту, ухудшая снабжение клеток кислородом.

Проблема в том, что многие бывшие курильщики используют еду в роли заменителя сигарет, из-за чего и поправляются. Кроме того, у них восстанавливается вкусовая чувствительность и возвращается аппетит.

Но уже через год после отказа от никотина большинство людей сбрасывают все набранные килограммы. Человеку, бросившему курить и продержавшемуся в течение двух лет, ожирение грозит меньше, чем заядлому курильщику. В целом среди полных людей курящих ничуть не меньше, чем среди тех, у кого нет проблем с лишним весом.

### **Миф № 10: пассивное курение не опасно**

На самом деле оно даже хуже активного курения. Сигаретный дым делится на две струи – основную, которая попадает в легкие при затяжке, и побочную, от огонька, тлеющего на конце сигареты, где концентрация вредных химических веществ в 50–100 раз выше. Эта побочная струя дыма вдвое увеличивает у пассивных курильщиков риск заболеть раком легких. «Вынужденный курильщик» страдает больше, потому что боковой поток дыма за счет более низкой температуры сгорания табака в несколько раз более канцерогенен, чем дым, вдыхаемый курильщиком. Если родители курят, ребенок в 4–5 раз чаще заболевает простудой, пневмонией, бронхитом, астмой, нарушается его умственное и психическое развитие.



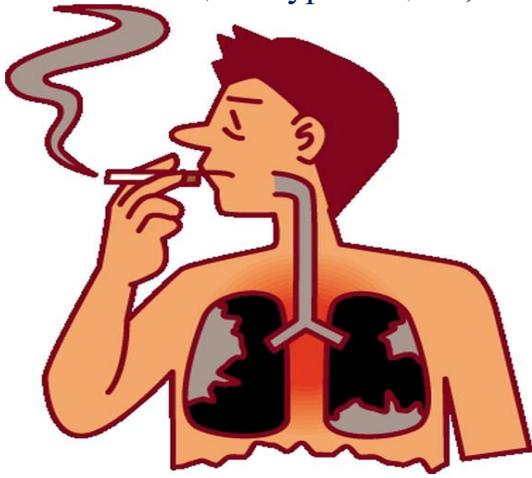
## **Памятка для классных руководителей**

### **«Все о вреде курения»:**

#### **Влияние никотина на организм человека**

##### **Влияние никотина на нервную систему человека:**

У начинающего курильщика, как правило, возникает тошно, а иногда и рвота



– это защитные реакции организма на отравление. У курильщика появляются: повышенная возбудимость, улучшение кратковременной памяти, снижается время реакции, улучшается внимание, пропадает чувство тревоги, снижается аппетит, наступает общее расслабление. Однако, все положительные моменты быстро сменяются на противоположные, после того, как концентрация никотина в головном мозге падает.

##### **Влияние никотина на сердечно-сосудистую систему человека:**

Никотин способствует повышению артериального давления, сердечного выброса и улучшению коронарного кровотока, увеличению доставки крови скелетной мускулатуре. Однако опять же после того как концентрация никотина падает, наступают отрицательные моменты: артериальное давление значительно падает, происходит сужение сосудов, доставка кислорода скелетным мышцам значительно снижается, повышается содержание в крови жирных кислот, лактата, глицерола, происходит активация тромбоцитов.

##### **Влияние никотина на эндокринную систему человека:**

Никотин способствуют развитию ранней менопаузы у женщин, возрастает риск развития остеопороза, повышается уровень метаболизма, выбрасываются в кровь катехоламины, адренкортикотропный гормон, эндорфины, вазопрессин.

## **Влияние никотина на дыхательную систему человека:**

Курение способствует образованию мокроты, которая к тому же еще очень вязкая, все это приводит к сильному кашлю, затрудненному дыханию. Особенно мучителен кашель по утрам. У курильщиков как правило довольно быстро формируется хриплый, грубый голос, что для женщин особенно плохо.

## **Влияние никотина на человека – возникновение острой никотиновой интоксикации:**

Для отравления никотином характерно:

- развитие тошноты и рвоты;
- слюнотечения;
- боли в животе;
- частый пульс и повышенное артериальное давление в начале курения;
- слабый пульс и низкое артериальное давление спустя 30 минут после курения;
- спутанность сознания;
- общая слабость;
- снижение жизненного тонуса.

Отравление никотином, как правило, довольно редкое явление и в основном встречается у детей, которые следуя за взрослыми пытаются выкурить взрослую дозу. Помощь при отравлении: доступ свежего воздуха, защита дыхательных путей от рвотных масс, орошение кожи лица холодной водой. При возникновении судорог необходимо до приезда скорой помощи обеспечить проходимость дыхательных путей, предупредить прикусывание языка.

## **Медицинские последствия влияния никотина на человека**

*Никотин влияет практически на все органы, но наибольший эффект он оказывает на центральную нервную систему, сердечно-сосудистую и эндокринную. Никотин влияет на организм человека как стимулирующее вещество.*

**Влияние никотина на человека – резко отрицательно**, он способствует развитию атеросклероза сосудов, что может приводить к инсультам и болезням сердца. Никотин способствует образованию тромбов, обладает канцерогенным (способствует развитию рака) действием. Самое страшное влияние никотина на организм человека – это способность вызывать мутации клеток, которые в последующих поколениях только возрастают.

## **Влияние никотина на человека пассивно курящего**

Некурящие люди, находясь в кругу курящих, на 20% имеют больший риск развития рака, чем сами курильщики, и риск развития рака у некурящих возрастает на 70%, если в семье курят много в квартире. Это объясняется тем, что состав дыма при вдыхании курильщиком отличается от химического состава от тлеющего дыма, образующегося между затяжками. Этот тлеющий дым содержит больше нитрозаминов, бензапирена. Поэтому пассивный курильщик, находясь в курящей компании, наносит вред своему здоровью. Дети, проживающие с курящими родителями, болеют респираторными болезнями в 2 раза чаще, чем дети не курящих родителей.

### **Влияние никотина на человека (клинические проявления)**

При курении сигарет довольно быстро развивается никотиновая зависимость, влияние никотина на человека можно разделить на 3 фазы:

**1 фаза влияния никотина на человека:** происходит в пределах 24-28 часов после того как курильщик перестал потреблять никотин и характеризуется развитием симптома отмены. К симптому отмены относятся: чувство тревоги, плохой сон, снижение внимания, раздражительность, человек становится менее терпимым, головная боль, усталость. Если курильщик продолжит воздерживаться от курения, то как правило синдром отмены проходит через 2 недели, но некоторые неприятные ощущения могут сохраняться до 2 месяцев. Именно никотин вызывает пристрастие, поэтому курящим следует сокращать количество сигарет в день.

**2 фаза влияния никотина на человека:** стресс и скука это факторы, которые провоцируют появление этой вредной привычки. Привычка – это своеобразный ритуал, который ежедневно по несколько раз проводит курильщик (манера держания сигареты, курение сигареты с характерным прищуром, выдыхание дыма через нос – все это формирует своеобразный ритуал, который у каждого свой). Эти ритуалы закрепляются и тем, что никотин активизирует центральную нервную систему.

**3 фаза влияния никотина на человека:** никотин поступает в головной мозг в течение считанных секунд и тут же вызывает приятные ощущения, постепенно курильщик не может уже обходиться без этих приятных ощущений, которые дает никотин.